

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## あなたの骨は大丈夫でしょうか

### 骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症は、骨の量(密度)が減り、骨の内部に小さな孔(あな)がいくつも空き、もろくなる病気です。

最初のうちはこれといって症状はありませんが、徐々に背骨や腰骨などが圧迫され、つぶれていき、背中や腰が曲がったり、痛みが出てきたり、身長が縮んだりといった症状が出てきます。

また、骨折もしやすくなります。骨折は、寝たきりの原因の第3位です。

骨粗しょう症は、特に閉経後の女性に多くみられます。骨にカルシウムを蓄える際に重要な働きをするエストロゲン(女性ホルモンの一つ)の分泌が少なくなるためです。最近では、無理なダイエットや運動不足などが原因で、若い女性でも骨の量の少ない人が増えています。

### 骨を丈夫にするためには

カルシウムを取る。

日本人に最も不足しやすい栄養素がカルシウムです。

1日600ミリグラム取るようにしましょう。

ビタミンDやK<sub>2</sub>も取る。

ビタミンDは、腸でのカルシウムの吸収を助け、ビタミンK<sub>2</sub>は、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きがあります。

適度な運動を。

骨の量を維持するためには、適度な運動によって骨そのものに負荷をかけることが必要です。

ただ歩くだけで骨に適度な負荷をかけることができるウォーキングがおすすめです。

毎日、少しずつでも歩くように心がけましょう。



ビタミンK<sub>2</sub>が多い食品  
納豆、チーズなど



### 「元気になろう！骨セミナー」を開催します

日 時	内 容	持ち物
2月15日(水)	10:00~13:00 講話と調理実習 「コツコツ貯めようカルシウム」 栄養士 岡田弘子 氏	エプロン 筆記用具 歯ブラシ コップ 手鏡
	13:00~13:30 講話「歯周病を予防しよう」 竹内歯科医院 竹内久蔵 先生	
	13:30~ 歯科検診 ブラッシング指導 骨密度測定	
2月21日(火)	14:00~15:00 講話「骨粗しょう症を予防しよう」 竹内整形外科・内科クリニック 竹内宏幸 先生	筆記用具 動きやすい服装
	15:00~16:30 「骨の元気はウォーキングから」 サンフェローズ 伊藤敦子 先生	

骨粗しょう症について、  
楽しく学んでみませんか。

定員 70歳までの女性30人  
料 金 1,000円  
(骨密度測定料)

申込先・場所  
保健センター  
☎(48)1111 (内311・312)

\* 平成17年4月以降に骨密度測定を行った方は、今回の測定は受けられません。

### 麻しんと風しんの 予防接種について

予防接種法施行令の改正により、平成18年4月1日から麻しん・風しんの予防接種が混合ワクチンとなり、2回接種に変わります。

接種年齢は、第1期は生後12カ月から24カ月まで、第2期は5歳から7歳までの就学前の子となります。

現行の接種年齢である7歳6カ月未満の子で未接種の方は、今年度中(平成18年3月31日まで)に接種してください。

問い合わせ先  
環境衛生課 ☎(48)1111  
(内311・312)